# CONSIGLI
## AD UN AMICO
## SUI MEZZI DI CONSERVARSI LA SANITA'

OVVERO

# PRECETTI IGIENICI

ADATTATI ALLA COMUNE CAPACITA'

DI G. COSTER

Dottore in medicina ed in filosofia nell'università
di Torino

*Prima traduzione dal francese di G. C.*

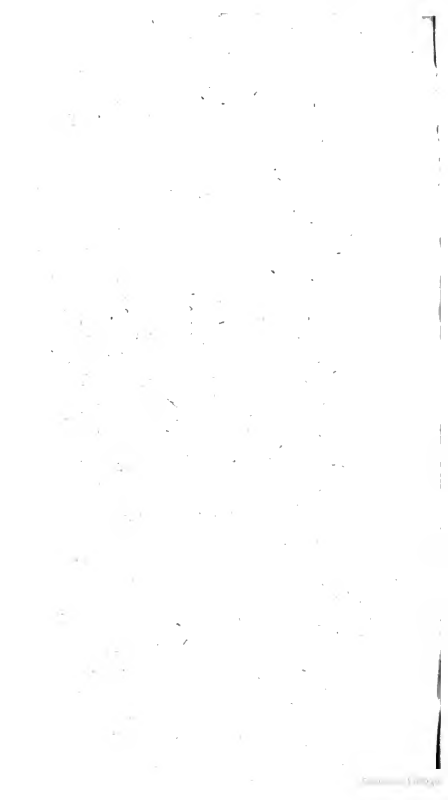
NAPOLI,
1826.

*Mio buono amico.*

*Eccoti l'opuscolo alla di cui traduzione mi hai veduto occupato negli scorsi giorni. Non so se leggendolo potrà contentare il dotto tuo gusto. Debbo palesarti qual sia stato il motivo che mi ha spinto al lavoro. Ho sempre creduto, sebbene contro l'interesse della mia professione, che la miglior parte della medicina sia quella che insegna a preservar gli uomini dalle malattie. Quindi una raccolta di alcuni precetti che avesse questo scopo era del mio genio. Conosco che non mancano simili opere, scritte con moltiplice erudizione e profondità di raziocinio. Ma io ne desiderava una brevissima, e di tanta facilità che fosse opportuna pe' giovanetti. Nella loro età debbe adottarsi un sistema che conservi intatto il vigor della vita, e prevenga lo spuntar dei germi morbiferi. Questo giusto mio sentimento mi parve sodisfatto appieno dal signor Coster. Egli ha espresse tutte le necessarie teorie sui mezzi di conservare la sanità con una tale pre-*

*cisione e chiarezza, che ognuno può certamente giovarsene. Rendendo italiana la sua operetta ho creduto soltanto di secondare il mio desiderio, che è quello del bene comune. Te la spedisco, sicuro che se non corrisponde all' ampiezza dei tuoi talenti, è conforme però all'indole del benefico tuo cuore. Addio.*

# PREFAZIONE

Questo libro non è pe' medici, mentre chi ignorasse ciocchè contiene non sarebbe medico. Le madri di famiglia, i giovanetti, ed ogni altra persona, possono leggerlo utilmente, e profittare de' consigli che racchiude. Sebbene piccolo, i precetti igienici vi sono adattati alla comune capacità. Se corrisponderò al mio fine, avrò adempito il primo dovere che ingiugne la società, quello cioè di esserle utile.

# CONSIGLI

AD UN AMICO

SULLA SUA SANITA'

## CAPO PRIMO.

### *Importanza della sanità.*

Le azioni de' grandi uomini che vissero ne' passati secoli sono per gli spiriti nobili lo stimolo il più potente che desta il loro coraggio, e gli spinge ad imprese magnanime. Tucidide mosso dalla fama di Erodoto, Temistocle dai trofei di Milziade, Demostene dalle lodi date a Callistrato, Alessandro dalla vista della tomba di Achille, Cesare dai trionfi di Mario, si innalzarono ad una gloria sublime. Questa sete di grandezza addiviene in noi più inquieta ed ardente, allorchè coloro la cui memoria ci commuove vissero sotto lo stesso nostro tetto, e ci lasciarono in retaggio insieme colle loro richezze ed i loro onori il dono stesso dell' esistenza. Voi, mio caro Emilio, sen-

tite bruciare nel vostro giovane cuore questa fiamma emulatrice. Disceso da un sangue nobile e generoso, già comprendete quanto vi sieno necessarj i vostri sforzi per camminare sulle orme de'vostri illustri maggiori, e per accrescere, col contradistinguervi, quella gloria immortale che essi acquistarono colle loro onorate fatiche. Quindi fin dall' aurora della vostra adolescenza siete stato solamente geloso di adornare il vostro spirito con una copia preziosa di utili conoscenze, e così prepararvi a più sublimi nozioni. Ammiraste dapprima l' eloquenza di Demostene e di Cicerone; gustaste l' armonia de' versi di Omero e di Virgilio; sentiste le amene piacevolezze di Luciano ed Orazio; e rendeste un tributo di lode a que' felici imitatori della dotta antichità, che gli stranieri e noi giustamente celebriamo. Dipoi percorrendo gli spaziosi e fertili campi della filosofia avete meditato con profonda maraviglia sulla onnipotenza del Creatore, ed avete riconosciuta la sua sapienza e bontà infinita; avete seguito l' ingegno dell' uomo ne' suoi più sublimi slanci, sino ad attingere finalmente le massime di quella scienza celeste che forma i nostri cuori alla virtù, e ci prepara in tal guisa non una felicità passeggiera ed incerta, ma una reale e costante beatitudine. E sempre il vostro in-

gegno, la vostra diligenza, il vostro amabile carattere, vi hanno conciliato la benevolenza de'vostri maestri e l'amicizia de'vostri compagni.

Adesso bramate conoscere quali precauzioni vi sieno utili per godere di una perfetta sanità: io approvo il vostro pensiero. Certamente ciascun arte e ciascuna scienza ha i suoi vantaggi, le sue attrattive, le sue dolcezze; ma quella che occupa il primo posto è senza dubbio la scienza dell'uomo.

Di fatti a qual fine numerare gli astri e misurarne il corso; a qual fine signoreggiare il tuono, ed emulare la natura nella formazione de' corpi, se malgrado queste belle cognizioni foste straniero a voi stesso? A qual fine vi servono i tappeti di fulgida porpora, le manifatture dell'industria inglese, ed anche le antiche immagini de'vostri avoli improntate sull'oro, se le vostre forze vi abbandonano, se le malattie vi opprimono, se il dolor vi consuma? La sanità è il primo bene della vita: senza di essa le ricchezze non hanno allettamento, i piaceri non hanno dolcezze, le dignità ci sono moleste, e l'esistenza stessa ci è un peso. Quindi è da maravigliarsi che taluni bramino tanto le comodità della vita, e che disprezzino o abusino di una cosa senza la quale non possono quelle ottenersi.

La scienza tutelare della vita vi promette anche un vantaggio da non isdegnarsi: essa ha un intimo legame colla filosofia, e la provvede di valevoli mezzi per reprimere le passioni. Quando Pittagora, quell' eccellente filosofo, prescriveva a' suoi discepoli la natura e la quantità de' cibi co' quali dovevano nutrirsi, il suo scopo era di avvezzarli a domare il loro corpo, e così meglio dirigere il loro spirito alla ricerca ed alla pratica del bene. Quindi la scienza della sanità è in certo modo la scienza della virtù. Prestatemi dunque, mio caro Emilio, una benevola attenzione; considerate questo mio libro non tanto in se stesso, quanto nel pensiero che me lo suggerì; e se vi sembrerà degno, profittatene, mentre io solamente desidero il vostro vantaggio.

## CAPO SECONDO.

### *Della scelta de' mezzi per conservare la sanità.*

Poichè la moltitudine e la diversità delle materie da trattarsi esige che seguiamo un ordine nella loro spiegazione, noi non ne conosciamo alcuno preferibile a quello adottato da' medici moderni. Esamineremo dunque successivamente le cose che sono intor-

no a noi ( *circumfusa* ); le cose applicate al nostro corpo ( *applicata* ); le cose introdotte per via degli alimenti ( *ingesta* ); le cose cacciate ovvero evacuate ( *excreta* ); le azioni ovvero movimenti volontarj ( *gesta* ); le percezioni ovvero funzioni morali ( *percepta* ). Finalmente aggiungeremo qualche cosa sulla scelta di un buon medico, necessaria per la conservazione della sanità.

## ARTICOLO I.

### DELLE COSE CHE SONO INTORNO A NOI.

( *circumfusa* )

### *Dell' aria.*

L' aria tanto per le sue fisiche proprietà e i suoi principj componenti, quanto per le sostanze estranee che può contenere, agisce sull' uomo in molte diverse maniere. Sebbene l' altezza dell' atmosfera sia assai considerevole, la sua pressione però non nuoce agli animali, perchè agisce con una forza eguale su tutti i punti del loro corpo: anzi essa è necessaria per impedire l' espansione degli umori; e quando accade che questa pressione si accresce o diminuisce ne possono derivare gravi inconvenienti.

L' aria è elastica, e perciò non offre in ogni luogo la stessa densità. Si è conosciuto che questa decresce a misura che i suoi strati si allontanano dalla superficie della terra. Se voi salite all' improvviso in un luogo assai elevato, oppure se similmente discendete in luoghi bassi e profondi, proverete delle sensibili alterazioni. Coloro che calano nel fondo de' pozzi, respirano con pena, perchè l' aria ambiente esercita sui loro corpi una pressione troppo forte: i tristi effetti di questa ultima causa sono poco frequenti. Ma viepiù deve temersi un'aria troppo leggiera: coloro che ascendono alle cime di alte montagne vanno soggetti ad affanni, deliquj, ed anche emorragie (1), come può convincerne la testimonianza di Saussure. Gli areonauti, niente spaventati dalla sorte deplorabile di Fetonte, e che con un volo audace sormontano le regioni superiori dell' atmosfera, soffrono sempre alcuni incomodi.

Un' aria secca generalmente è più salutare; però è pericolosa per quei che sono disposti alle emotossie (2), o che han vissuto in un' aria umida: questa ultima per-

(1) Perdita di sangue.
(2) Sputo di sangue.

se stessa è anche assai nociva; essa indebolisce il corpo, e lo rende in certo modo floscio e languido. Ma come abbiam detto, un leggiero grado di umidità è opportuno a coloro che sono minacciati dall' emotossia; e sebbene l' aria secca sia preferibile ad ogni altra, non può senza pericolo uscirsi tutto insieme da un' aria umida per respirarla.

*Caldo e freddo.*

Una temperatura dolce è assai giovevole alla sanità; onde la stagione di primavera sarebbe la più utile delle altre, se in tal tempo le frequenti vicende dell' atmosfera non producessero una quantità di malattie.

L' aria troppo calda rilassa le fibre, toglie l' appetito, turba la digestione, e genera delle febbri accompagnate da sintomi nervini. Si è molto quistionato sull' influenza che esercita il freddo: alcuni pretendono che esso accresca le forze, ed altri che le attenui. L' opinione degli ultimi sembra più ragionevole. Infatti il freddo è un' assenza del calorico; or chi può dire che l' assenza di uno stimolante accresca le forze? Se qualcuno asserisse che il mezzo di arricchirsi è lo spargere l' oro con profusione, potrebbe trattenersi uno spontaneo riso? Or qual differenza vi è tra questo uomo, e colui che

attribuisce al freddo una proprietà fortificante? Non bisogna però maravigliarsi se le malattie accompagnate da una sensibile debolezza si guariscono coll' azione del freddo; poichè allora non è la pretesa proprietà corroborante attribuitagli che produce questo felice effetto, ma bisogna riferirlo ad una sensazione improvvisa e profonda che eccita una commozione salutare in tutto il sistema de'nervi; cagione assai differente della prima. Teniam dunque per certo che l' azione del freddo è debilitante. Però esso è meno incomodo del caldo; perchè è facile il garantirsi dalla sua azione coll' uso del fuoco, delle vesti, e coll' esercizio; mentre non è sempre pronto il rimedio contro del caldo. Quanto sarebbe utile l' avvezzare i fanciulli al freddo ed a tutti rigori delle stagioni, onde possano presto affrontarle!

*Dell' elettricità.*

Salito su di uno sgabello isolato, se toccasi una catena carica di fluido elettrico, si sentirà tosto il polso battere con più frequenza. D' altronde ognuno sa che taluni dotati di una grandissima mobilità, sono talmente affetti dall' elettricità dell' atmosfera, che presentiscono con certezza le vicine tempeste.

Dove l'equilibrio del fluido elettrico è stato turbato, veggonsi torrenti di fuoco andar da una nuvola all'altra, lanciarsi da tutti i lati dell'atmosfera alla terra, dalla terra all'atmosfera, e spander lontano il terrore. Ma la fisica ha fatto tali progressi che noi possiamo contemplare il fulmine senza temerlo. L'immortale Franklino ha trovato un felice mezzo per dominare l'elettricità dell'aria, sempre che sia turbata dal suo stato ordinario. Una semplice lamina di ferro applicata agli angoli degli edificj, e che oltrepassi anche di poco la sommità de' tetti, basta per deviare il fulmine.

### *Principj contenuti nell'aria.*

L'aria esercita una diversa azione secondo la diversa proporzione degli elementi che la compongono. Il gas ossigeno veramente è quello che mantiene la respirazione; ma però avreste torto credendo che quanto esso più abbonda nell'aria, tanto più l'aria sia salutare. Gli animali collocati in una campana ripiena di ossigeno si mostrano per un istante più agili, ma bentosto patiscono e si abbattono. L'ossigeno è uno stimolante troppo attivo; ed è una mirabile provvidenza che nell'aria si trovi unito

ad altri fluidi proprj a moderarlo. Quindi l' eudiometro (1) non può in alcun modo far conoscere la salubrità dell' aria, atteso che non può mostrare se l' ossigeno abbondi sino al punto di nuocere, o se l'aria è viziata da altri principj pericolosi.

L' aria di rado contiene una quantità soprabbondante di gas ossigeno; ma spesso accade che ne manchi della quantità necessaria. In questo ultimo caso essa diviene più o meno nociva; e se ne mancasse totalmente, succederebbe un'improvvisa asfissia (2). Ne abbiamo un esempio in coloro che audacemente si avvicinano a'luoghi dove fermenta l' uva, o a quelli che esalano del gas acido carbonico. Tralle emanazioni che viziano l' aria è importante il far menzione di quelle della calce: non è rado infatti il veder taluni attaccati da serie malattie per aver abitato delle case recentemente edificate, o biancheggiate di fresco; anzi, e ciò deve sorprendervi, gli odori che escono dalle piante racchiuse in certi luoghi, sono pericolosissimi. Finalmente è inutile il ricordarvi qual imprudenza sia il

(1) Stromento da misurare la purezza dell'aria.

(2) Privazione instantanea di polso, respiro e moto.

respirare esalazioni di acque stagnanti, di miniere, e di corpi putrefatti.

### De' venti.

Ogni vento è nocivo se è troppo gagliardo; ma la sua influenza deve essere calcolata da alcune circostanze, e specialmente dalla temperatura, dalla secchezza o umidità dell' aria, e dalla natura de' principj che seco mena.

Più appresso dimostreremo l' utilità della musica; ma possiamo antecedentemente osservare che uno strepito troppo forte ferisce le orecchie, e che spesso l' esplosione di un cannone ne fa sgorgare sangue, indebolisce l' udito, e produce finalmente la sordaggine.

### Cautele da prendersi.

Dopo aver definito le proprietà dell' aria e la sua azione sull' economia animale, è necessario di darvi le regole opportune a garantirvi dai pericoli che possono da essa derivare.

E prima, non vi esponete mai a grandi cambiamenti di pressione atmosferica. Se la necessità vi obbliga di salire sulla cima di un' alta montagna, abbiate cura nell' a-

scendervi di riposarvi da tanto in tanto. Ammirate, ma non imitate gli areonauti.

Dopo il tramontare del sole, poichè l'aria si carica di molta umidità, cautelatevi contro alla sua influenza: non passeggiate lungo de' fiumi a notte avanzata. Fuggite per prudenza i luoghi di acque stagnanti, o dove esse si muovono lentamente, inconveniente ordinario delle terre argillose. Se siete avvezzo a vivere in un' atmosfera umida, non passate tutto insieme ad un'aria più secca. Nella state non vi fermate lungo tempo esposto al sole; e se la necessità vi ci obbliga, cautelate la vostra testa contro all' ardore de' suoi raggi. Se andate cercando ombra per godervi di una piacevole frescura, fuggite da quegli alberi che esalano un odore troppo forte: l'ombra del noce soprattutto è tenuta per pericolosa. L'aria che voi respirate sia libera, e l'erba sulla quale vi riposate non troppo umida.

Ne' freddi rigidi dell' inverno è necessario di ben cautelarvi; ma se aveste provato la violenza del freddo, non vi avvicinate subito al fuoco; sarebbe meglio di riscaldarvi facendo moto Siate attento ad evitare le improvvise variazioni di temperatura; e non vi esponete uscendo da un luogo caldo ad un luogo freddissimo, a meno che non sia il vostro corpo garantito da vestimenti opportuni.

Quando fa tempesta non uscite; chiudete le finestre, e specialmente quelle che sono a rimpetto. Se vi sorprende fuori di casa, non vi date ad una fuga precipitosa, nè andate a ripararvi sotto di alto albero, onde non vi colga il fulmine.

Rinovate l'aria de' vostri appartamenti aprendone le vetrate a' venti salutari. Fatevi del fuoco tanto per mitigare il freddo che per purificare l'atmosfera; ma badate a non accendere carbone in luoghi chiusi: esso emanerebbe il tal caso del gas acido carbonico, e l'ossigeno essenziale alla vita sarebbe assorbito dalla combustione. Purificate l'aria carica di miasmi (1) non con fumigazioni aromatiche, le quali più la corromperebbero, ma coll'aceto, o l'acido nitrico, o il cloro. Voi otterrete l'intento versando dell'aceto sui carboni accesi, ovvero dell'acido solforico sul sale di nitro, oppure dello stesso acido su di un composto di sale comune e per-ossido di manganese.

Fuggite i luoghi dove fermenta la vendemmia. Se spirerà un vento impetuoso, restatevi in casa, purchè non abbiate qualche affare urgente; ma se la necessità vi

(1) Esalazioni che escono da corpi infetti.

obbliga ad uscire, voltate le spalle al vento, copritevi la bocca, non vi trattenete in alcuna parte, e siate ben coperto di abiti.

Evitate gli strepiti violenti: stabilite la vostra dimora in luogo salubre ed elevato. Sieno magnifici come vi piace i vostri appartamenti; ma la loro magnificenza non sia nociva alla sanità. Le finestre sieno molte e grandi, ed intorno al luogo ove dimorate vi sieno giardini o verzieri. Non abitate case fabbricate o biancheggiate di fresco. Non abbiate fiori, nè conservate aromi nella camera dove dormite. Mettete un parafulmine sul vostro tetto; e finalmente godete di star in campagna per quanto più vi sarà permesso.

## *Luce.*

La luce deve essere riportata nel numero delle cose che ci circondano, e giustamente vien considerata come l'anima dell' universo. Al declinare del giorno le fronde ed i fiori veggonsi quasi appassire; ma al ritorno dell' aurora sembra che una novella vita animi il regno vegetabile.

Sotto diversi climi le piante della stessa specie producono frutta di diverso sapore: anzi nello stesso suolo, nello stesso giardino si colgono frutta più saporose, secondo che

la pianta che le produce è stata più lungo tempo esposta ai raggi del sole. Trasportate una pianta in una camera oscura, dove però vi sia l'aria e la temperatura opportuna, e la vedrete tosto ingiallirsi e trasudare succhi viziosi.

L'influenza della luce sugli animali, e specialmente sull'uomo, non è meno evidente. Gli animali che vivono sotto la zona torrida sono tinti de' più vivi colori; e gli uomini, giusta la diversità de'climi che abitano, hanno anche diversi colori; fenomeni che debbono necessariamente attribuirsi alla luce.

Se il bel sesso, specialmente nelle città, è di una complessione assai delicata, non bisogna riferirlo soltanto alla natural sua debolezza: il desiderio di conservarsi una malintesa beltà lo induce a cautelarsi diligentemente contro de' raggi del sole, astro vivificante e creatore; e da ciò deriva quell' estrema debilità che lo caratterizza. Coloro che sono infiammati di un santo ardore per le muse, e che passano le notti sui dotti volumi, cadono per la stessa ragione nella languidezza e nella consunzione.

Godete, per quanto vi è possibile, della salutevole influenza della luce, ed in tal guisa vi conserverete forte e vigoroso.

Abbiate cura di non passar mai improv-

visamente da un luogo tenebroso ad una luce troppo brillante; e se non potete farne a meno, copritevi gli occhi con occhiali verdi o blo, che sono oggi generalmente preferiti: questa ultima precauzione vi sarà specialmente necessaria se soffriste l' oftalmia (1). Gli ornati verdi o blo sono da preferirsi agli altri, poichè questi due colori sparsi profusamente dalla natura sono quei de' quali la vista più si compiace. Per tal motivo i Romani collocarono la sede del loro senato sulla cima di una collina, onde i padri della patria nel deliberare dei pubblici affari ricevessero dalla luce una felice influenza. Deve anche notarsi che ne' tempi di allegrezza vi è stato sempre il costume di diradare le tenebre della notte accendendo delle fiaccole; e che sotto di un cielo puro e sereno il corpo è più brioso ed agile.

### *Influenza degli astri.*

Si quistiona tra' filosofi se gli astri esercitino altra influenza sull' uomo, oltre di quella della luce: le opinioni su di ciò so-

---

(1) Malattia degli occhi consistente nella infiammazione della congiuntiva.

no varie. Taluni ciarloni pretendono che essi determinino la misura delle nostre facoltà, delle nostre inclinazioni, de' nostri caratteri; e spingendo il loro sistema sino alle ultime sue conseguenze, asseriscono che le sorti de' particolari ed i destini degl'imperi sono retti da una forza invincibile, ed hanno la loro causa nelle stelle. Altri al contrario, non intendendo come possa esistervi una comunicazione tra gli astri, collocati in distanza immensa gli uni dagli altri, ed il globo che noi abitiamo, negano formalmente quanto i primi asseriscono, e rilegano le loro ipotesi tra conti delle vecchie femmine. Finalmente vi sono alcuni che senza essere superstiziosi, nè increduli sino a rigettare totalmente un'opinione senza della quale certi fenomeni sono quasi inesplicabili, addetti più alla verità che ad una vanagloria, riconoscono volentieri un influenza degli astri sugli uomini, ma saggiamente limitata. Nessuno infatti ignora che giusta la situazione del sole o della luna, l'atmosfera è soggetta a diversi gradi di temperatura, di siccità, d'umidità, di elettricità: or chi può dubitare che l'atmosfera eserciti una grande influenza sull'uomo?

Quanto abbiam detto, mio caro Emilio, del potere degli astri sulla nostra costitu-

zione, non deve turbare la vostra quiete; poichè le malattie ordinariamente hanno altre cause concomitanti. E quanto a ciò che concerne i diversi stati dell'aria dipendenti dall'azione della luna o del sole, bisogna osservare i precetti che abbiam dati sull'atmosfera.

## ARTICOLO II.

### DELLE COSE APPLICATE AL NOSTRO CORPO.

( *applicata* )

Si è detto quanto bastava sulle cose che sono intorno a noi: esaminiamo adesso quelle che si applicano alla superficie del nostro corpo, come gli abiti, i cosmetici, i bagni, e generalmente tutto ciò che può conservarne la decenza.

*Abiti.*

È cosa curiosa il riflettere alla moltitudine ed alla diversità delle forme, spesso assurde, degli abiti: non bisogna su di ciò paragonare tra loro i diversi secoli, poichè in uno stesso anno veggonsi esse sovente succedersi rapidamente. L'austero filosofo si ride e s'indispettisce di questa in-

stabilità di mode; ma come non può recarvisi alcun rimedio, bisogna almeno occuparsi di prevenire gl' inconvenienti che potrebbero produrre gli abiti imprudentemente scelti.

Nelle vesti debbe considerarsi la materia da cui sono fatte, il loro colore, la loro forma, la loro quantità, e la loro politezza.

Le camicie di lana o di seta ritenendo il calorico, mantengono il caldo del corpo; e questa proprietà si estende anche alle pelli ed alle vesti tessute di pelo. Tutte queste sostanze sono altronde idio-elettriche, e basta applicarle alla pelle, perchè si sprigioni l' elettricità. Al contrario le camicie di tela di canapa, di lino e di cotone lasciano meglio passare il calorico. Ma le prime hanno l' inconveniente di assorbire l'umidità, impregnarsi della traspirazione cutanea che difficilmente abbandonano, ed infine conservare tenacemente i principj contagiosi.

Importa assai di badare al colore degli abiti: i neri facilmente assorbiscono il calorico, e nella stessa guisa lo tramandano; e può dirsi che quanto meno il loro colore è oscuro, tanto più respingono il calorico, o lo conservano quando ne sono penetrati.

Gli abiti troppo stretti e troppo chiusi cagionano gravissimi accidenti: essi impediscono la circolazione del sangue, nuoccio-

no alla libertà de' movimenti del corpo, e rendono le membra deformi. Soprattutto le cravatte, le legature di ogni specie, i giubboni, gli stivali, le uose, e le scarpe troppo strette producono questi accidenti.

Vestitevi solamente degli abiti necessarj per premunirvi contro de' rigori del freddo, senza aggiungerne tanti che restiate oppresso dal loro peso. Sarebbe da desiderarsi, lo ripeto, di avvezzare insensibilmente sin dall' infanzia i nostri corpi a soffrire il freddo e tutte le ingiurie delle stagioni.

Finalmente la nettezza degli abiti merita grande attenzione. La traspirazione li penetra di un umore untuoso, e se non si cambiano spesso quelli che sono applicati alla pelle, la traspirazione si turba e si vizia, e tramanda un odore insoffribile.

Quindi, in breve, non vi applicate mai sulla pelle tele di lana, meno che non foste soggetto a dolori reumatici. Nell' inverno portate abiti di lana, nell' està di lino, nell' autunno o primavera sceglieteli giusta lo stato dell' atmosfera. Ma all' avvicinarsi della primavera bisogna badare a non vestirvi troppo presto di abiti leggieri; poichè essendo questa stagione soggetta a continue vicende, deve temersi che generi reumi, catarri, e altre infiammazioni.

Nell' inverno usate abiti di un colore scu-

ro, e nell' està di un colore più chiaro: regolatene la quantità sullo stato della temperatura; e pel resto conformatevi a quanto abbiamo detto sulla natura della loro materia.

Quanto alla forma degli abiti, non pretendo che trascuriate del tutto la moda; poichè in ciò che non nuoce nè alla sanità, nè a' buoni costumi, è meglio uniformarsi all'altrui volontà. Ma se la moda vi prescrive leggi nocive, è prudenza il disprezzarla.

Così disapproverete gli abiti la di cui estrema strettezza impedisce i movimenti del corpo. Badate diligentemente alla loro nettezza; cambiate spesso la biancheria; e principalmente non dimenticate questa ultima cautela se vi avrà colto la pioggia e bagnato.

### *Cosmetici.*

Il genio di distinguersi e di piacere inventò i cosmetici (1). I re di Persia ed i grandi del regno si tingevano il volto con diversi colori, onde meglio destare l' ammirazione del popolo. Ed allorchè i Romani, dimenticando le virtù de' loro padri

---

(1) Materie che servono ad abbellire la pelle.

languivano in un vergognoso ozio, si studiavano ogni giorno di trovar nuovi artificj proprj ad accendere ne' loro estenuati corpi il fuoco della voluttà. In tutti i tempi il bel sesso, e gli uomini-femmine, la di cui unica sollecitudine è di curare ed abbellire i loro corpi, cercarono di perfezionare l'arte importante de' cosmetici. Ma tali occupazioni, mio caro Emilio, sono troppo indegne di voi.

Oh come si perdono gl' infelici schiavi del libertinaggio! I cosmetici di cui si servono, preparati con ossidi metallici, come di piombo, di mercurio, di bismutte, d'allume, scolorano i fiori passeggieri della bella età, e cagionano gravissime malattie della pelle. Voi lavate il vostro corpo con acqua pura, e se amate di mescolarvi qualche sostanza, scegliete quelle che sono rinfrescanti. Così la sola virtù aggiungerà un nuovo lustro alle grazie della vostra giovinezza.

### *Bagni.*

I bagni sono un mezzo eccellente per conservare la sanità, ed acquistar delle forze: il loro uso risale alla più alta antichità. Gli Egizj, i Persiani, i Greci gli usavano spessissimo per guarire le malattie, o per rendere le loro membra più vigorose;

ed i Romani avevano stabiliti i bagni pubblici con una magnificenza veramente degna del loro nome.

I bagni ricevono diversa denominazione, secondochè vien tuffato nell' acqua o tutto il corpo eccetto la testa, ovvero solamente una parte di esso.

Nel primo caso si chiamano bagni totali, nel secondo parziali: questi si distinguono anche in molte specie, giusta la parte del corpo che si soggetta alla loro azione: così il bagno delle mani si chiama maniluvio; quello de' piedi pediluvio; se lasciasi cadere l' acqua a gocciola a gocciola su di qualsivoglia parte, questo bagno si distingue col nome di stillicidio o docciatura. Ciocchè principalmente importa di conoscere è la temperatura de' bagni. I bagni caldissimi sono al di sopra del 24.° grado del termometro di Réaumur; i caldi tra il 20.° ed il 24.° grado; quei piuttosto freddi tra il grado 12.° ed il 20.°; ed i freddi al di sotto del 12.° grado.

Si disputa molto sugli effetti che possono produrre le diverse temperature de' bagni. Non ci appartiene di esaminare ad un per uno tutti gli argomenti dibattuti dagli autori su questa materia: fermiamoci solamente a quei che sono dedotti dalle osservazioni più esatte, e che hanno la maggiore

probabilità. Cominciamo dai bagni tiepidi: essi rendono la pelle morbida, e rallentano il polso; se qualche volta accelerano le pulsazioni, è solamente verso il principio, ed in seguito dell' azione che l' acqua esercita improvvisamente sulla pelle. Essi rendono la respirazione più lenta, la secrezione delle orine più copiosa; il corpo è preso da un languore che non ha niente di penoso: questo prova la proprietà rilassante de' bagni tiepidi.

I bagni a vapore producono effetti analoghi: la massa del corpo si rilassa dopo essere stata eccitata, e presto si vede scorrere il sudore.

I bagni caldi, sembra che sulle prime accrescano le forze vitali; ma poco dopo si vede che da questo stimolante troppo attivo nasce una quantità di disordini. La pelle, e specialmente il volto, diviene rosso; le pulsazioni delle arterie carotidi e temporali sono più frequenti; sopraggiunge uno stato di noja accompagnato da vertigini; il polso si accelera, e finalmente un abbondante sudore termina questi sintomi.

L' azione de' bagni freddi è più difficile a spiegarsi: alcuni vogliono che essi fortifichino, altri che indeboliscano. I primi in sostegno della loro opinione citano gli Spartani, i quali solamente conoscevano l' uso

de'bagni freddi: parlano ancora di un' ostruzione di fegato che affliggeva Augusto, e che Antonio Musa guarì col mezzo de' bagni freddi: finalmente, essi dicono, questo stesso mezzo è stato adoperato con mirabile successo nella cura e guarigione di malattie di debolezza.

Questi ultimi argomenti però non bastano per rimuoverci dal sentimento de'primi: poichè il freddo, come abbiam detto, è l'assenza di uno stimolante; or l'assenza di uno stimolante non può accrescere le forze. Concediamo che l'azione dell'acqua fredda, purchè sia di breve durata, può tenere le veci di stimolante; ma ciò addiviene perchè essa imprime una commozione viva ed instantanea nel sistema de'nervi. La vergogna, il timore, lo spavento, sono stati spesso un potente rimedio contro le malattie di debolezza: si dirà che queste cause erano fortificanti? non mai. Esse scuotono soltanto il sistema de' nervi; ma il loro effetto è passeggiero, se non è secondato da altri eccitanti. I bagni tiepidi sono i più convenienti a noi europei nello stato di sanità perfetta.

Conviene avvezzarsi sin dall' infanzia ad una variazione improvvisa della temperatura de' bagni; poichè in tal guisa il corpo insensibilmente si fortifica. Non entrate mai nel bagno subito dopo pranzo, nè vi re-

state molto tempo: rendete più utile la sua azione, agitando le vostre membra nell'acqua, e frugando leggiermente tutto il vostro corpo; ciocchè dimostra l'importanza del nuotare, di cui presto parleremo.

Noi che usiamo camicie di lino o di canapa, non abbiamo necessità di prendere i bagni tanto frequentemente come gli antichi. È utile però di tuffarsi di tanto in tanto ne' bagni totali, ed usare più spesso de' parziali; principalmente de' pediluvj, poichè i piedi assai facilmente si lordano.

Ogni giorno nell' uscire dal letto lavàtevi le mani e la faccia nell'acqua fresca; e nel più forte dell' inverno fatela intiepidire. Sarebbe anche meglio di trascurare questa ultima precauzione, se dalla prima età vi foste avvezzato ad usar dell' acqua fresca per lavarvi. Finalmente badate, due o tre volte al mese, di nettare coll' acqua tiepida il vostro capo dalle materie untuose che lo coprono, specialmente se vi profumate i capelli.

### *Acque termali.*

Vi sarebbe molto a dire sull' uso delle acque minerali e termali, che tanto spesso riesce abuso. Non credete che questi bagni sieno della grande utilità che alcuni asse-

riscono. Le maravigliose cure operate da' bagni presi in dette acque, spesso sono invenzioni per richiamarvi concorso, ed arricchire in tal guisa i proprietarj o amministratori di queste celebri piscine. Se il mio scopo non fosse il farvi conoscere quanto dovete praticare per conservarvi la preziosa sanità che godete, ma prescrivervi dei mezzi di guarigione, vi direi che è più frequente il veder le malattie peggiorare coll'uso delle acque termali, che risolversi. Difatti coloro che vi accorrono non si contentano solamente di bagnarvisi, ma ne bevono in abbondanza: e poichè tutte quelle acque contengono alcuni principj attivi, come solfo, ferro, allume, carbonato di soda, di calce, di magnesia, e diverse altre sostanze, esse riscaldano il canale degli alimenti, lo infiammano, e spesso generano delle malattie incurabili, ovvero rendono tali quelle che forse avrebbero potuto essere guarite con mezzi più opportuni. Non le usate dunque mai mentre siete in buona sanità; e se foste ammalato, non frequentate que' bagni senza il consiglio di un medico prudente e dotto.

## ARTICOLO III.

### DELLE COSE INTRODOTTE NEL CORPO.

( *ingesta* )

*Alimenti.*

Parliamo adesso di quanto riguarda l'uso de' cibi, e consideriamone la loro natura, la loro quantità, il loro apparecchio, ed il tempo in cui debbono prendersi. Gli alimenti riguardo alla loro natura si distinguono in animali e vegetabili.

Si è discusso se l' uomo è naturalmente erbivoro o carnivoro: questa quistione è una delle più futili; e nessuno, purchè non voglia distinguersi per istrane opinioni, crede oggidì che la natura abbia vietato all' uomo di nutrirsi della carne degli animali.

Si domanda in secondo luogo qual nutrimento sia preferibile, se quello de' vegetabili, ovvero degli animali. Questa quistione è impossibile a decidersi, poichè la qualità degli alimenti che debbono usarsi dipende da varie particolari circostanze. In generale può stabilirsi: 1.° che il cibo vegetabile conviene a coloro che hanno un buono stomaco, e che sono occupati in gravi fati-

che; dove che la carne degli animali meglio conviene a quei che digeriscono con difficoltà, e che cominciano ad invecchiarsi: 2.° che i vegetabili sono un cibo assai sano nella primavera: 3.° finalmente che giova il meschiare questi due generi di alimenti; o preferendone uno, alternarlo coll' altro.

Gli scrittori d' igiene parlano ne' loro libri di tutti i generi conosciuti di alimenti, e danno delle regole su di ciascuno di essi. Noi ci contenteremo di analizzare in poche parole quanto è necessario a sapersi.

## *Pane.*

L' uso de' cereali è comunissimo. Il pane di frumento è un cibo sano; ma bisogna che il grano sia maturo secco e mondato, che la farina abbia avuta la giusta fermentazione, e che il pane sia ben cotto. Quello che si fa col fiore di farina è eccellente. Il pane grossolano e nero ha poco sapore, e nutrisce anche meno, sebbene sia utile allorchè il ventre è stitico. Il pane non bene cotto dà peso allo stomaco, poco nutrisce, e chiude gl' intestini: troppo fresco e caldo ancora, muove la sete e produce delle flatuosità; troppo stantio, è disgustoso e soggetto a muffare. Il migliore è quello di due o tre giorni.

Niente dico del pane di segala, d'orzo, di miglio, o di granodindia, usato tra noi solamente da coloro che si accostano all'indigenza: condanno soltanto certi accessorj che i ricchi sogliono unire al loro pane per meglio soddisfare il proprio gusto offeso da un cibo troppo comune.

### *Confetture.*

Tutte le confetture debbono considerarsi come veleni. Esse sono, è vero, di un gusto squisito, ma non sono meno nocive. Frattanto, onde non incorrere la taccia di troppo severo, mi restringo a destare la vostra prudenza sul pericolo che vi sarebbe nell'abusarne. Un leggiero esercizio ecciti il vostro appetito, e non già tali stimolanti, frutti insidiosi dell'arte.

### *Vegetabili.*

Il riso, il maiz, la patata, sono vegetabili egualmente nutritivi e graditi al gusto. Non fate molto uso de'legumi, principalmente se il vostro stomaco è debole, poichè essi sviluppano negl'intestini una gran quantità di flatuosità. Gli erbacei sono saporosissimi; ma la loro azione può essere varia. Gli spinaci, e le bietole raddol-

ciscono il ventre: le diverse specie di cavoli lo rilassano, e promuovono le orine: le foglie del crescione sono astringenti: l'acetosa, la lattuga, la cicoria rinfrescano: il prezzemolo, lo sparago, il lupolo nutriscono e stimolano leggiermente: i frutti del cocomero e della zucca sono di una facile digestione, tengono il ventre libero, e promuovono le orine: la rapa, il ravanello, la carota producono presso a poco gli stessi effetti.

### *Frutta.*

L'uso delle frutta è così comune, che verrebbe riguardata come incompleta la tavola dove mancassero. Esse vengono ordinariamente distinte in acide, agrodolci, dolciacquose, agre, ed oleaginose. Quelle che maturano nell'està, nè possono conservarsi lungo tempo, si chiamano temporanee. Le frutta acide sono rinfrescanti; ed a questa specie si riferiscono i cedri, i limoni, le ciregie acide, il berberò, il ribes bianco e rosso. Le frutta agrodolci nutriscono, rinfrescano e rilassano; tali sono l'arancia, la mela, la pera, la prugna, la ciregia dolce, la fragola, la mora, la pesca, e l'albicocca. Le frutta dolciacquose rinfrescano e rilassano viepiù; come il mellone, il cetriuolo, ed il fico. Le agre

sono astringenti; tali sono le melagrana, le cotogna, il cardo, l'uliva e la nespola. Finalmente le frutta oleaginose offrono un ottimo alimento; e le migliori specie sono la mandorla dolce, la noce e la nocella.

### *Funghi.*

I funghi sebbene molto nutritivi e di gradevole sapore, sono però un cibo pericolosissimo. Sono stati indicati molti segni per riconoscere un tal pericolo: d'ordinario suole mettersi una piastra di ferro o di rame nell' acqua in cui cuociono i funghi; e se nell' estrarla essa è di un colore nero, questo prova che il frutto è velenoso: tuttavia non vi fidate ciecamente a questi indizj; sarebbe meglio il far mangiare un fungo cotto ad un cane, per giudicare delle sue qualità.

### *Alimento animale.*

Abbiamo sino adesso parlato dell'alimento vegetabile; passiamo presentemente a quello che ci offrono gli animali.

Il primo è il latte: l'azione che esso esercita è varia, secondo la diversità degli animali da'quali si ricava: niente diremo di quello della femmina, che è un ottimo nu-

trimento pe' ragazzi; ma non conviene agli adulti, tranne coloro che sono attaccati dalla tisichezza. Taceremo anche sul latte di asina che suole prescriversi per le stesse malattie.

Il nostro scopo è di parlare di quelle specie di latte che servono per alimento: quello di vacca è di un uso generale; esso è molto nutritivo, ed ha anche un gradito sapore. Il latte di capra e di pecora ha maggior consistenza, e dà peso allo stomaco. Dal latte di vacca specialmente si estrae il butirro ed il formaggio, condimento piacevole, ma che sarebbe nocivo facendone abuso. Questo latte può essere adulterato coll'aggiungervi della farina, della polvere di brionia, etc. Una tal falsificazione si conoscerà versando nel latte supposto alterato della tintura di jode; se esso prende un color blo, siate certo che contiene della farina, o della polvere di brionia.

Le uova fresche nutriscono moltissimo, e facilmente si digeriscono; ma quando sono stantie caricano lo stomaco, dilatano gl' intestini, e producono la diarrea. Molti costumano di stemperare nel caffè un torlo d' uovo ben battuto; spesso anche preparasi una bevanda con un torlo d' uovo, zucchero e vino bianco: tali alimenti sono molto salutari.

Questi sono i vantaggi che ricaviamo

dagli animali viventi. Parliamo adesso di quei che riceviamo dall' uso della loro carne. Bisogna primieramente considerare la specie degli animali che la somministrano; e quindi le parti del corpo a'quali essa appartiene. E quanto alla specie, distinguiamo gli animali vivipari in domestici e selvaggi. La carne di questi per potersi digerire esige uno stomaco forte e robusto. La carne del bue è saporosa, e di facile digestione: quella del montone ha presso a poco le stesse proprietà: quella della capra non ha un gusto piacevole, e difficilmente si digerisce. La carne del majale è gradita, e più o meno facile a digerirsi; ma quella della scrofa è di un cattivo gusto, e produce la diarrea. La prima serve a molte preparazioni, le quali usate con sobrietà sono un ottimo nutrimento.

Gli uccelli che vivono di biada offrono un cibo salutare. Tra essi sono preferiti la lodola, il fagiano, il colombo, la pernice, la quaglia, la beccaccia, ed il beccaccino.

Sembra che i pesci faccian scemare la traspirazione; e bisognerebbe attribuire a questa causa le affezioni cutanee alle quali dicesi che sieno soggetti i popoli ittiofagi (1): nondimeno avrebbesi torto di con-

(1) Che si cibano solamente di pesci.

dannare ogni uso moderato de' pesci; ma tra essi debbe farsi una scelta. Lodasi con ragione il persido, la trota, il salamone, l'anguilla, il carpione, la tinca, il merluzzo, l'asello, il tonno, e la sardella.

La classe degli animali anfibj offre due specie delle quali frequentemente si usa, la ranocchia e la testuggine: esse danno un brodo nutritivo, e che stimola leggiermente gli organi. Poco si usa nello stato di sanità; ma è giovevole agl' infermi attaccati da consunzione. Dai gamberi si estrae un brodo gustoso.

Nella classe de' testacei la sola ostrica può servire di cibo. Essa è squisita, nutritiva, saporosa: bisogna però astenersene nel tempo che fa le uova, poichè si sa che allora essa acquista una qualità velenosa.

Gli animali de' quali mangiasi la carne non sieno nè troppo vecchi, nè troppo giovani. I primi sono duri e tigliosi; gli altri sono troppo grassi e poco nutritivi. Nel tempo in cui vanno in caldo, le loro carni sono malsane, e di un odore disgustoso: quelle degli animali che si tengono chiusi per ingrassarli più presto sono difficili a digerirsi: gli animali consumati dalla fatica hanno le carni dure, e prive di principj nutritivi. In generale quanto più il loro nutrimento sarà stato succoso, tanto

più le loro carni saranno di buona qualità. Bisogna schivar quelle degli animali morti di malattia.

Debbe anche aversi considerazione alle diverse parti della carne degli animali di cui vogliamo cibarci: il cervello è tenero, la lingua squisita, il fegato saporoso e nutritivo: i polmoni anche sono tali, ma aggravano lo stomaco: il cuore, i reni, la milza sono di difficile digestione, ed i soli poveri li mangiano: gl' intestini tagliati in pezzi piacciono a molti.

## *Condimenti.*

La maggior parte de' nostri cibi ha bisogno di una certa preparazione, onde sieno essi più gradevoli al gusto, e più facili a digerirsi. Vi sono molte maniere di prepararli: alcuni si fanno macerare, come la maggior parte de' vegetabili; ed altri si fanno disseccare. Ma ciò che li rende più facili a digerirsi è la cottura; alla quale specialmente le carni debbono essere tutte più o meno assoggettate; mentre alle volte si fanno bollire, alle volte friggere, alle volte arrostire. I brodi di bue e di pollo sono di uso frequentissimo, e generalmente stimati. Si fa anche molto conto del brodo de' gamberi.

Sogliono unirsi alle vivande diversi condimenti, che si dividono in salini, dolci, acidi, grassi, ed aromatici. Il sale che esclusivamente si adopera è il marino: esso dà ai cibi del piccante, e ne rende più facile la digestione. Lo zucchero ed il mele sono nel numero de' condimenti dolci; il primo ha un sapore più gradito, l' altro contiene della mucilaggine, e guasta le funzioni del canale degli alimenti. Gli acidi rinfrescano, e danno ai cibi un gusto assai gradito; di tal genere sono l'aceto, il sugo di cedro, quello di limone e di arancia, l' agresta ossia sugo delle uve verdi. Le sostanze grasse servono a cuocere i cibi, principalmente le carni. L'olio mescolato coll' aceto è assai ricercato da taluni. Vengono quindi le sostanze aromatiche che ajutano singolarmente la digestione; ma non bisogna abusarne, poichè a lungo andare indeboliscono la sensibilità dello stomaco. Tra gli aromi soprattutto si fa conto delle fronde di salvia e di prezzemoli; del zafferano, del finocchio, dell' anice; delle corteccie di cedro, d' arancia, e di limone; della mostarda, del garofano, del pepe, e del zenzero.

Giova l' avvertir di passaggio, che non debbono conservarsi i cibi in vasi di rame o di piombo, specialmente se sono grassi

ed acidi : anche i vasi di stagno non sono esenti da pericolo : i più sicuri sono quei d' argento , d' oro , ovvero oro bianco ; ed i più comodi quei di creta inverniciati.

### *Bevande.*

Dopo di avere esaminati gli alimenti solidi , parliamo adesso delle bevande. Queste posson tutte riferirsi all' acqua , ai liquori fermentati , ed alle infusioni aromatiche.

### *Acqua.*

L' acqua offre la più sana bevanda, purchè sia molto pura ; perciò essa debbe essere senza odore, senza sapore, senza colore , fresca , leggiera , e carica d' aria ; debbe presto cuocere i legumi , biancheggiare i pannilini senza macchiarli , riscaldarsi e raffreddarsi subito , e disciogliere facilmente il sapone. L' acqua di fontana è preferibile a tutte le altre , quando non sia carica di sostanze estranee ; poi viene l'acqua di riviera , se non sia torbida ; dopo quella de' pozzi , ma il fondo di essi debbe essere coperto di arena : questa si usa più frequentemente. L' acqua di pioggia quasi mai si adopera per bevanda. Le acque minerali, essendo cariche di diversi principj,

s' impiegano come medicine, e perciò non convengono alle persone che godono della sanità. Non si fa uso delle acque del mare; ma possono colla distillazione rendersi buone a bevere.

L'azione dell' acqua sull' economia è diversa, giusta i diversi gradi di temperatura: sebbene sia più salutare allorchè è fredda, non conviene però agli stomachi deboli, nè ai corpi molto riscaldati. L'acqua raffreddata è malsana ed insipida; tiepida toglie il tuono allo stomaco ed agl' intestini; troppo calda produce una viva irritazione.

### *Vino.*

Haller proibisce l'uso del vino; ma questo divieto è troppo severo. Altri sul di lui esempio preferiscono l'acqua a tutte le bevande, appoggiandosi a Demostene, e ad altri celebri personaggi che se ne astennero. In quanto a noi, staremo in un giusto mezzo. Il vino è certamente più nocivo dell' acqua quando se ne abusi; ma non bisogna credere che Demostene sia stato il fulmine della Grecia, perchè beveva dell'acqua; mentre noi contiamo molti che non han mancato di distinguersi nelle scienze e nelle armi avendo careggiato il dio del vino. Basti il citare Alessandro e Catone. Quindi tutto consiste nel non abusarne.

Le qualità del vino sono innumerevoli, secondo quelle delle uve, il loro grado di maturità, il clima, ed il modo di fermentazione. I vini rossi sono generalmente più fortificanti de' bianchi; i nuovi sono meno generosi e più debilitanti de' vecchi, i quali sono preferibili per tutti i rapporti. I vini ordinariamente si distinguono in dolci, acidi, ed asciutti. Il vino dolce nutrisce, eccita e riscalda; tale è quello di Toquet, di Madera, di Spagna, di Malaga, di Frontignano, il moscato, il lacrimacristi, il moscato di Siracusa, ed il vino del Capo di Buonasperanza. Il vino acido disseta, e promuove le orine; di tal genere sono i vini del Reno, e della Mosella. Finalmente i vini asciutti sono assai eccitanti, e danno facilmente in testa; tale è quello di Malvasia, di Nizza, e di Borgogna. I vini differiscono anche quanto alla densità: quei che sono densi, contengono molto zucchero e tartaro; essi sono i più generosi e più nutritivi, ma a stento si digeriscono; convengono soltanto a coloro che sono soggetti a gravi fatiche. I claretti nutriscono poco; ma invece si digeriscono meglio, e convengono specialmente a coloro che fanno poco esercizio. Le altre specie tengono il mezzo tra queste di cui abbiam parlato: l'uso frequente che se ne fa prova quanto essi sono utili alle persone di buona sanità.

Ciò che importa di esaminare ne' vini è che non sieno fatturati: per ottenere questo risultato ordinariamente si adopera l'ossido di piombo, e l'allume. Il primo genere di contraffazione si conoscerà se versando nel vino una soluzione di solfato di potassa, esso prende subito un color giallo, e lascia precipitare un sedimento nerastro: ed il secondo, se una soluzione di nitrato di mercurio dia un precipitato di solfato di mercurio e di nitrato d'allume.

La più ordinaria frode consiste nell' aggiungere dell' acqua nel vino che si vuole vendere: questa sebbene meno pericolosa delle altre, non debbe restare impunita, poichè viola il diritto del compratore.

### *Birra.*

Presso di talune nazioni l'uso della birra è più frequente di quello del vino. In quanto a noi (1), ne facciamo la nostra delizia ne' calori ardenti dell' està. Se essa è ben preparata non può essere nociva: è nutritiva, e sostiene le forze; sembra anche che abbia un vantaggio sul vino, in quanto che meno facilmente produce l' ubbriachezza.

(1) In Francia.

### *Sidro.*

Ne' nostri paesi non si usa il sidro (1); del resto le sue proprietà si avvicinano assai a quelle della birra.

### *Liquori spiritosi.*

Il vino ed il suo sedimento, i granelli cereali, la canna dello zucchero, ed alcuni altri frutti, danno per mezzo della distillazione certi liquori alcoolici eccitantissimi, a' quali si appongono diversi nomi secondo le sostanze che li somministrano. Queste bevande hanno il loro genere di utilità; ma attendendo all' abuso che ordinariamente se ne fa, ed ai mali che ne sono la conseguenza, non sarà difficile il conchiudere che gli uomini avrebbero potuto astenersene senza niente patire per questa privazione. Quindi io solamente vi chiedo, mio caro Emilio, che ne usiate con una grande riserva.

### *The, caffè, e cioccolata.*

Il the, il caffè, la cioccolata vengono immediatamente dopo le bevande spiritose.

(1) Bevanda composta dal sugo delle mele fermentato.

Zimmerman biasima altamente l'uso del the, e molti sono del suo parere. Esso eccita la traspirazione ed il sudore: or non v'è necessità che alcuno traspiri fuor di misura quando non è infermo.

Taluni fanno un magnifico elogio del caffè, rassomigliandolo al nettare: altri al contrario lo condannano come nocivo. Noi staremo per gli uni e per gli altri; poichè il caffè è utile preso con moderazione, e nuoce allorchè se ne abusa.

La cioccolata, oltre di essere d'un gusto assai gradevole, somministra un gran nutrimento, e produce un dolce eccitamento.

Ci astenghiamo di parlare delle innumerevoli altre bevande, che sogliono usarsi: è facile il conoscere le loro proprietà dalle sostanze contenute nell'acqua che loro serve di veicolo.

### *Regole da seguirsi sull'uso degli alimenti.*

Non basta scegliere i cibi e le bevande di buona qualità, ma è necessario di regolarne anche sanamente l'uso. Perciò dopo aver parlato delle loro qualità, daremo alcuni precetti igienici sull'uso che debbe farsene.

E primieramente, non debbe mai prendersene una grande quantità. Quai mali non

strascina dietro di se l'intemperanza! Essa deteriora la sanità, rende ottuso l'ingegno, abbatte il coraggio, e trae la corruzione de' costumi. Voi sarete tanto più commendevole quanto la vostra mensa si avvicinerà alla frugalità degli Spartani. Può cambiarsi il cibo di tanto in tanto per eccitare l'azione dello stomaco con un nuovo stimolante. Userete del vino, ma con moderazione. Dopo pranzo prenderete il caffè; sarebbe meglio però che qualche volta ve ne asteneste per non contrarre alcuna specie di abito. La cioccolata è buona a colazione. Badate dopo pranzo a pulirvi la bocca coll' acqua fresca per conservare la nettezza de' denti. Due pranzi bastano in una giornata; i giovanetti vi uniscono un terzo, e l'età più tenera ne ha bisogno di un maggior numero. La cena sia leggiera. Bisogna astenersi da ogni travaglio di spirito un'ora prima e dopo del pranzo. Se non passano tre ore dopo il pranzo non conviene applicarsi a studj serj, ma sceglierе quelli che divertono. Del resto è necessario che il genere di vita sia conforme alla stagione, all'età, ed al temperamento.

Alla fine dell'autunno, e durante l'inverno, consigliasi l'uso della carne; e quello del vino puro è giudicato necessario: ma nella primavera e nell' està sono preferiti i

vegetabili per cibo, e per bevanda il vino mescolato coll'acqua. I vegetabili, e le bevande allungate convengono ai biliosi ed ai sanguigni; al contrario i cibi sugosi, ed i vini generosi convengono ai flemmatici ed ai melancolici. Quanto abbiam detto de'primi riguarda anche la giovane età: gli ultimi sono comuni all'età virile, ed a quei che declinano verso la vecchiaja

### *De' tonici.*

Prima di terminare quanto spetta ai cibi, alle bevande, ed all'uso che deve farsene, voglio premunirvi contro di un abuso assai comune nel mondo. Voglio parlarvi di quelle sostanze che volgarmente chiamansi tonici. A questa sola parola, tutti coloro che sentono della debolezza pensano che bisogna fortificarsi, corroborarsi con buon vino, con cibi sostanziosi, e ben conditi. Questo è un errore, poichè io debbo dirvi che per lo più il nostro corpo è debole solo in apparenza; ed è abbattuto perchè le forze sono concentrate sopra di qualche organo, lo che gl' impedisce di eseguire le sue funzioni.

Or colui che in tal caso prendesse cibi eccitanti, bevande generose ed alcooliche, non solamente non rimpiazzerebbe le forze

di cui è privo; ma diverrebbe ogni dì più debole, e finirebbe con promuovere una violenta infiammazione. Per farvi ben comprendere il mio pensiero, mi servirò di un paragone sensibilissimo, sebbene un po' triviale. Se qualcuno fosse oppresso sotto il peso di un' enorme massa, senza dubbio sarebbe più debole che se ne fosse sgombero: intanto non bisognerebbe aggiungere altri corpi a quelli sotto de' quali egli è oppresso, a fine di sollevarlo; ma per restituirgli le sue forze, basta di liberarlo dal suo peso. Lo stesso avviene della debolezza, contro della quale ordinariamente si adoperano le sostanze eccitanti. Come questa debolezza è quasi sempre il prodotto di un eccitamento che ha la sua sede nello stomaco, o nel petto, o nel cervello, o in qualche altra parte del corpo, voi vedete evidentemente che bisogna calmare questo sopraeccitamento, onde le forze ritornino al loro stato primitivo. Non vedete voi ogni giorno taluni oppressi sotto il peso di una malattia ripigliare le loro forze in seguito di una evacuazione di sangue? Ricordatevi dunque di non introdurre a caso nel vostro stomaco i pretesi tonici, se foste deboli; questo sarebbe propriamente fornir alimenti al fuoco, invece di estinguerlo. Non avrei tanto insistito su questo punto, se la spe-

rienza quotidiana non mi istruisse quanto sono funesti i popolari pregiudizj su questo riguardo. Ecco dunque quanto su di ciò vi consiglio.

Se siete debole dietro di una fatica violenta, di una viva ed improvvisa affezione morale, dopo uno splendido pranzo dove Bacco aguzza gli strali di Como, dopo aver con calore declamato, etc., badate di non viepiù eccitarvi co' tonici. Il riposo, una dolce temperatura, alcune bevande emollienti, ecco il tutto. Non liquori, non vino caldo per eccitarvi, già troppo lo siete. Potrei, se fosse necessario, citarvi degli esempj, e dirvi che noi vediamo quasi sempre le malattie epidemiche, i tifi, dominare ne' campi dopo una marcia sforzata. La debolezza in questo caso esiste; ma è una debolezza dovuta all' infiammazione dei visceri. Se in tali circostanze volessero darsi de' tonici, nessun malato sfuggirebbe la morte.

Se al contrario la debolezza dipende dalla mancanza di cibo, da tristi pensieri e che durano molto tempo, da una lunga fatica, da una perdita di sangue, dal freddo, dall' asfissia, voi potrete allora adoperare gli eccitanti, ma con cautelà, nè cominciando mai da quelli che sono più attivi.

Questa regola però non è tanto generale che non contenga molte eccezioni.

### *De' rimedj di cautela.*

Quanto ai mezzi di precauzione per conservare la vostra sanità, sappiate che essi solamente consistono nel buon uso che farete de' sei mezzi igienici de' quali vi parlo in questo libro, e mai nelle medicine. Di fatti i rimedj sono tutti agenti efficaci che inducono sempre qualche cambiamento nel corpo che li riceve; ma se il corpo che li riceve non è infermo, i cambiamenti che tai sostanze producono non possono essere che un male, poichè non v'è mezzo tra lo stato di sanità e quello di malattia. Quanto è da compiangersi il bel sesso che tanto fida su tutti questi pretesi preservativi! Ah se potessi fargli capire che questi sono veleni! Se potessi persuadergli che le medicine nuocciono in ogni caso che non v'è malattia! Nè intendo qui parlare delle malattie di fantasia. In quanto a voi, mio amico, sono sicuro che seguirete i miei consigli, la di cui pratica è di tutti i tempi.

## ARTICOLO IV.

### DELLE COSE CHE DEVONO ESSERE EVACUATE.

### ( *excreta* )

La costituzione degli animali è tale, che tralle cose le quali s' introducono nel loro corpo, alcune sono destinate a nutrirli, ed altre ad essere cacciate, non potendo più ritenersi dopo di avere subite le opportune modificazioni, senza divenir nocive: intervertito quest' ordine compariscono le malattie. Bisogna dunque fare in modo di regolarne qualsivogliano evacuazioni e ritenzioni solo per bene della sanità.

### *Saliva.*

La saliva ajuta efficacemente la digestione de' cibi. Coloro che hanno il cattivo abito di sputacchiare ad ogni istante, perdono l' appetito, e cadono nella consunzione: voi non dovete imitarli.

### *Escrementi ed orina.*

Il ritenere gli escrementi e l' orina può cagionare gravissimi accidenti. Ticone Brahe

morì volendo trattenersi l'orina per un mal-inteso pudore. Debbe dirsi lo stesso degli escrementi. Se sentiste qualche incomodo per aver troppo ritenuto l' orina, prendete un bagno tiepido, ovvero adoperate sul ventre de' bagniuoli tiepidi ed emollienti. Se il ventre è stitico, bisogna richiamarlo alle sue funzioni con cibi lubricativi: si ricorrerà a' purganti dolci se un tal mezzo è insufficiente. Le orine frequenti ed abbondanti, gli escrementi troppo liquidi, devono far temere una vicina malattia. Bisogna moderarli sin da principio: il vino può essere utile, come anche l' astenersi dalle sostanze lubricative, le fregagoni, l'esercizio, il letto, gli abiti che preservano il corpo dalle vicende dell' atmosfera.

## *Traspirazione.*

Bisogna anche far molta attenzione alla traspirazione cutanea. Essendo troppo abbondante, si modera col riposo, le vesti leggiere, il vino mescolato coll' acqua: non essendo bastevole, si promuove coi bagni tiepidi, e le fregagioni.

# ARTICOLO V.

## DEGLI ESERCIZJ

### ( *gesta* )

### *De' pericoli della voluttà.*

La voluttà distrugge le forze dell' anima e del corpo. Quanto è ordinario il vedere coloro che hanno ceduto all' attrattiva di questo pericoloso veleno perdere miserabilmente le facoltà intellettuali che godevano in sommo grado! Quanti viepiù sono stati rapiti in mezzo della loro florida età! Non posso dunque, mio caro Emilio, esortarvi bastevolmente a guardarvi ben presto dalle seduzioni dell' amore. La vostra età è quella delle tempeste: i pericoli che vi minacciano da tutti i lati sono tanto più da temersi, quanto voi meno li conoscete. Fuggite, fuggite specialmente que' luoghi avvelenati dove a prezzo d' oro si compra il libertinaggio, il delitto e la morte: quivi tutte le virtù trovano uno scoglio; quivi tutti i belli sentimenti sono avviliti e degradati; la sensibilità, dono celeste dell'uomo sociale, vi si estingue; il cuore resta vuoto, e l'uomo diviene un mostro che non

respira se non per se solo. Ah qual commozione più dolce e più costante prova un'anima nel consacrare al sollievo de' mali del suo simile, ciò che altri prodiga nel procurarsi de' piaceri, che sempre strascinano dietro di loro i rimorsi, le malattie, e i dispiaceri di ogni specie! Ma tiriamo un velo; questi consigli non sono fatti per voi: la natura che si è compiacciuta di farvi buono e giusto, facendovi amare le attrattive della virtù ha posto nel vostro cuore il controveleno di un vizio che non sarà mai vostro.

Temerei di scolorare il fiore che abbellisce la vostra gioventù, se dispiegassi a' vostri sguardi il quadro de' mali che produce il libertinaggio di un altro genere. Que' piaceri solitarj, ah quante vittime conducono alla tomba! Li vedete voi quelli semicadaveri, semiviventi gemere nel più bello della vita sotto il peso di una dolorosa e prematura vecchiaja? La memoria si dilegua, le idee divengono confuse, non v'è più giudizio, la sanità si distrugge, e la morte viene a coronare questa scena di dolori. Invece di quella piacevole inclinazione che la natura ha posta in noi, l'indifferenza ed il diprezzo per l'altro sesso sono spesso il risultato di questo biasimevole abito.

Non vi lasciate abbagliare, ve ne scon-

giuro, dalle ingannatrici apparenze della voluttà: armate l'anima vostra di coraggio, di sapienza e di religione. In tal guisa illuminato dalla fiaccola della virtù sfuggirete tanti pericoli, e conseguirete la felicità.

### *Esercizj in generale.*

Celso dice che la pigrizia affralisce il corpo, e che la fatica lo fortifica: l'una conduce ad una presta vecchiaja, e l'altra procura una lunga adolescenza. Dalla conoscenza di questa verità i legislatori avevano stabilito diversi esercizj del corpo. Licurgo volle che i giovani spartani facessero de' giuochi di forze in taluni giorni determinati. La corsa, il cesto, la lotta, il pugilato, il salto, formavano gli esercizj dei Greci e de' Romani. I Parti non concedevano alcun cibo a' loro fanciulli se non lo avessero guadagnato in qualche esercizio. La storia narra che nelle isole Baleari i fanciulli erano obbligati a far cadere d'alto colla fionda il pane destinato per loro colazione. Gli antichi Galli, secondo Strabone, facevano dar la frusta a' giovanetti oziosi ed infingardi. Tacito racconta che i Germani facevano consistere tutta la loro gloria nell'arte di guerreggiare. È nostro dovere adesso d'indicare gli esercizj utili alla sanità.

Primieramente bisogna scegliere pe' proprj esercizj un luogo non esposto ad emanazioni malsane, e la cui temperatura sia moderata: il corpo non debbe essere vestito nè troppo leggiermente, nè troppo caldamente; ma bisogna aver riguardo alla qualità dell' individuo, ed alle diverse stagioni dell' anno. Giova il cullar dolcemente i bambini; i ragazzi più forti si occupino in spessi giuochi, ma che non sieno troppo violenti. Gli esercizj saranno più lunghi e laboriosi pe' giovanetti, più moderati pe' vecchi. Non deve dimenticarsi di tener conto della costituzione del corpo, e degli abiti contratti. Gli esercizj devono essere minori nell' està che in ogni altra stagione. Se mi dimandate quale debba essere la durata degli esercizj, vi dirò che ciò non è facile a determinarsi: può però stabilirsi per principio che l' esercizio è utile fino a che non istanca, e finchè rende il corpo agile e svelto. Il riposo non debbe immediatamente succedere alla fatica, ed aspetterete un poco prima di prender cibo.

### *Esercizj in particolare.*

Ciò che si è detto concerne tutti gli esercizj in generale; parliamo adesso di ciascuno in particolare.

### *Passeggiata.*

Il primo è la passeggiata. Questa esige un moto lento e tranquillo; ma può essere più o meno affrettato, ed accomodarsi alle diverse costituzioni del corpo. La passeggiata più salutevole è quella fatta all' aria aperta, in mezzo al profumo de' fiori, ed al garrir degli uccelli. Quivi il brillante spettacolo della natura fa scomparire dall' anima le cure che la opprimono. O mio Emilio! quai piaceri vi darà lo studio della storia della natura se voi vi ci applicherete! Ammirerete le innumerevoli diversità degl' insetti che volano intorno a voi: converserete colle piante che sembrano festeggiare per la vostra presenza: saprete classificare ordinatamente i fossili di ogni specie.

La corsa non differisce dalla passeggiata, se non in quanto si fa con maggior sollecitudine; ecco perchè questo genere di esercizio è buono per le persone provvedute di una forte costituzione.

### *Danza.*

Il salto e la danza hanno anche la loro utilità. Infatti nella danza tutte le parti del corpo sono in azione, e provano una gradita scossa: non bisogna però eccedere i limiti della moderazione.

### Scherma.

Fuvvi un tempo nel quale era in uso la lotta colla propria ombra: questo esercizio consisteva nel tirar de' colpi all' aria in diverse maniere. A' nostri giorni la scherma serve di esercizio non solamente a coloro che seguono la carriera delle armi, ma ancora a tutte le persone bennate, ed è un divertimento assai utile.

### Giuoco del bigliardo.

Il giuoco del bigliardo offre un genere di esercizio meno violento, e più gradevole: vi è congiunto il camminare con diverse inflessioni del corpo.

### Giuoco della palla.

Il giuoco della palla è antichissimo: come non richiede molto dispendio di forze, conviene ai fanciulli ed alle persone deboli: quello del pallone è più adattato agli uomini forti e robusti.

### Caccia.

La caccia si considera generalmente come assai salutevole. I Greci ne attribuivano l' invenzione ad Apollo e Diana. I Persiani, gli Sciti, i Parti si occupavano assai in questo genere d' esercizio. La storia ci dice che Ciro e Dario facevano della cac-

cia la loro delizia. Essa non fu in minor onore presso i Greci e presso i Romani. Cesare trionfante ne fece preparare un pubblico spettacolo. Trajano vi si occupava con molto piacere. Il senato premiava i generali distinti con dar loro terre le più opportune alla caccia. Anche oggidì i re fanno delle pompose uscite di caccia. Essa può farsi in diversi modi: a piedi, a cavallo, colle reti, coi lacciuoli; ma il più ordinario è quello dell'archibugio. La caccia quantunque sia giovevole, ha degl' incomodi che bisogna evitare. Si porterà un abito di lana, una calzatura impenetrabile all'acqua, dell'uose, un cappello bianco; ecco tutto l'equipaggio. Non vi cavate mai le vesti di dosso, nè cercate la frescura dell'ombra se siete affannoso pel caldo: evitate anche di bere acqua fredda, e ritornato in casa vestitevi con abiti asciutti.

### *Equitazione.*

Si loda molto l'equitazione: essa favorisce la digestione, rende più facile la circolazione del sangue, promuove la traspirazione, e ristora le forze. I Persiani ed i Parti ne facevano un uso comune. Ipocrate, Galeno, Sydenham, senza parlare degli altri, la consigliano a coloro che godono buona sanità, come anche in molte

malattie. Ecco quanto dovete praticare per trarne il vantaggio desiderato: siate saldamente seduto, diritto sul busto, e colla testa in alto: non camminate incontro al vento; o se vi siete costretto, abbiate la bocca coperta: non vi esponete al freddo sè siete sudato, come abbiam detto più sopra.

### *Nuoto.*

Tra gli esercizj del corpo il nuoto non deve tener l'ultimo luogo. Esso riunisce il doppio vantaggio di procurare del moto, e di bagnare il corpo. I Romani ne facevano il più gran conto. Catone il vecchio insegnò egli stesso a suo figlio il nuotare; Cesare possedeva quest'arte in sommo grado; ed Augusto la fece insegnare a suo nipote.

### *Passeggiata in vettura.*

Tralle diverse maniere di farsi trasportare, parleremo primieramente del calesso e della lettiga. Gli effetti del calesso sono diversi secondo i diversi gradi di celerità con cui si muove. Essi, sino ad un certo punto, sono gli stessi di quei che abbiamo notati riguardo all'equitazione. Come i movimenti impressi dall'uso della lettiga sono assai più dolci, essa è perciò più utile alle persone di debole costituzione. I movimenti ondeggianti della barca rendono la navi-

gazione un esercizio salutare: aggiungete a ciò le gradite impressioni che fa continuamente rinascere la vista di nuovi oggetti, specialmente quando si naviga lungo le coste.

### *Viaggi.*

Giova anche qualche volta cambiare il clima. Quali piaceri infatti non si godono viaggiando! Lasciate dunque qualche volta, o Emilio, il suolo natio per andare a visitare straniere regioni. Voi non solamente acquisterete novelle forze, ma avrete anche l' occasione di studiare utilmente le costumanze de' pópoli, e di conoscere i diversi prodotti della natura.

### *Teatri.*

Quanto ai teatri, ed a tutti gli altri divertimenti ne' quali il corpo resta immòbile mentre lo spirito è molto occupato, non è qui luogo di parlarne. Io non li proibirò totalmente, poichè ho in orrore coloro che affettano una stoica severità; dirò soltanto che essi affraliscono il corpo se sono troppo prolungati, e che sovente traggono dietro di essi la corruzione de' costumi.

### *Sonno.*

La fatica, come abbiamo detto, contribuisce molto ad accrescer le forze e la sa-

nità del corpo; ma bisogna che vicendevolmente la rimpiazzi il riposo. Lo spirito può trovare il suo ricreamento in mezzo delle piacevoli compagnie; ma come questo genere di riposo non basterebbe per riparare le perdute forze, la natura vuole che si dia un certo tempo al sonno pacifico, per calmare insiememente le cure dell' anima, e riparare le forze del corpo.

Ma il sonno anche ha le sue leggi: troppo prolungato è nocivo; è salutare quando non oltrepassa le sette ore. La camera da dormire deve essere quieta e molto ariosa. Essendo la notte fatta per dormire, sarebbe un esporsi a gravi incomodi il violare questa legge della natura. Passeggiate un poco dopo una leggiera cena. Il sentimento di una coscienza retta dia al vostro spirito la calma ed il riposo, nè vi lasciate mai agitare dalle tempeste delle passioni. Il vostro letto non sia troppo morbido; ed affinchè la respirazione si faccia liberamente, sia il petto coperto leggiermente. Levatevi a buon ora il mattino. Quale brillante spettacolo offre lo spuntare del sole! l' aurora da prima fa impallidire e scomparire le stelle; tosto ella spande lontano i suoi rosei raggi; a poco a poco la luce cresce e si avanza; finalmente comparisce l' astro del giorno nel suo splendore. Allora l' usignuolo fa risuo-

nare delle sue dolci armonie l'aria pura del bosco; i fiori da ogni parte gareggiano di mostrare la loro porpora ed il loro azzurro; tutta la natura saluta con un sorriso il giorno nascente. Unite ad essa la vostra voce, mio caro Emilio, e rendete il vostro omaggio all'Essere eterno, la di cui sapienza e bontà produssero tante maraviglie per le vostre necessità ed i vostri piaceri.

Vorreste sapere adesso se giova il dormire dopo pranzo? Astenetevene, se lo potete: sentendovi oppresso dal caldo dell'està, è meglio dormir prima che dopo il pranzo.

## ARTICOLO V.

### DELLE PERCEZIONI OVVERO FUNZIONI MORALI.

( *percepta* )

*Affezioni vive.*

Non bisogna porre minore attenzione nel dirigere le facoltà dell'anima, che nel moderare l'ardore delle passioni.

Le affezioni violente sono assai nocive alla sanità. Noi leggiamo che Sofocle, Filippo, Diagora, Chilone, Talna, Zeusi, morirono per un eccesso di gioia. Le vittime della tristezza sono assai più numerose: Clemente VII e Racine soccombettero sotto

il peso dell' afflizione. Qualche volta i suoi effetti sono più lenti: essa fuga il sonno, indebolisce lo stomaco, e cagiona l'estenuazione. Il timore non agisce con minor pericolo: sotto la sua influenza languisce l'azione del cuore, la respirazione diviene stentata, le forze si distruggono. La vergogna viene accompagnata da risultati molto analoghi: essa fa divenir rosso il volto, sopprime le evacuazioni, e genera finalmente serie malattie. Ma lo spavento produce effetti più pronti e più terribili: si è veduto biancheggiarsi i capelli, darsi luogo alle palpitazioni, alle convulsioni, ad una mortale apoplessia. Spinosa fu talmente colpito da un severo rimprovero di Filippo II re di Spagna, che dopo pochi giorni morì. Orazio ragionevolmente chiama la collera un accesso di frenesia: sotto del suo impero la faccia si fa rossa, gli occhi compariscono scintillanti, la bocca spumeggia, ed il corso del sangue diviene accelerato. Però qualche volta produce effetti del tutto opposti: il volto è pallido, il polso minuto e frequente, la respirazione affannosa, la voce interrotta. Nerva ed Attila morirono in un accesso di furore.

L' odio e l' invidia lacerano l' anima e consumano il corpo. La speranza è la più salutare di tutte le affezioni: senza essere

uno stimolante tanto energico come la gioja, essa esercita un' azione moderata ed assai opportuna ai bisogni della sanità.

Noi non condanniamo le passioni ad esempio degli Stoici; ma crediamo che anche le più pure sono pericolose, quando non sono contenute tra giusti limiti.

*Passioni dell' età giovanile.*

La prima età vive senza conoscere la vita: i trastulli, i frivoli giuochi fanno le delizie dell' infanzia; ma aimè! sopraggiunge la pubertà, e la concupiscenza ha già mescolato ovunque il suo pericoloso veleno. Virgilio secondo il suo solito ha fatto nella sua Didone un quadro elegantissimo delle insidie dell' amore. Un fuoco ardente divora quell' infelice, restano interrotte le sue più belle intraprese, ella è in preda al delirio; fissa su di Enea gli stupidi sguardi; l' ascolta, lo vede, quando quello più non v' è; finalmente agitata dalle furie chiama il cielo e la terra a vendicare il suo oltraggio; tosto si dà la morte nel furore della disperazione.

*Passioni dell' età virile.*

Sopravviene la virilità a moderare il fuoco dell' amore; ma sopraggiunge con essa l' ambizione viepiù crudele. L' anima è tor-

mentata da impotenti desiderj; niente basta all' ambizioso; egli passa il giorno e la notte nel ricercare onori; quando ha conseguito ciò che bramava con tanto ardore, non è ancor sodisfatto, i suoi voti più ardenti aspirano a qualche cosa più grande e più sublime. I suoi desiderj sono l' avoltojo che lacera eternamente gl' intestini di Tizio, senza mai consumarli. Finalmente indebolendosi le forze, la vile avarizia s'impadronisce dell' anima, e avvelena gli avanzi di una misera vita.

Essendo tanti i mali che accompagnano le smoderate passioni, converrà occuparsi di buon ora a raffrenarle. Fuggite, mio caro Emilio, fuggite le lusinghe delle passioni; esse sono ingannatrici, esse sono mortali. Fuggite l' ozio come peste; seguite le leggi della sobrietà e della continenza; coltivate le lettere, e non vi allontanate mai dalle vie della sapienza. Se la passione che vi assale è molto viva, viaggiate. Non può credersi quanto sieno utili i viaggi per liberarsi dalle passioni violente. La religione deve principalmente servirvi di guida. Con queste precauzioni non sarete più esposto ai furori di un amore insensato, nè più sarete il giuoco d' un' inquieta ambizione, nè divorato dall' inestinguibile sete dell'oro. Modesto nella prosperità, coraggioso nelle

sventure, ignorante l'odio, avrete egual piacere nel concedere perdono che nel dimandarlo.

*Scelta di un amico.*

Ma i precetti della filosofia e della religione penetrano molto più nel cuore, e producono una impressione assai più durevole, quando si ascoltano dalla bocca di un sincero amico. Quanto è dolce l'amicizia! quanto è utile! quanto è necessaria! Essa perfeziona tutti i nostri godimenti, essa raddolcisce tutte le nostre pene, essa è per ogni parte gradita, essa non è mai soverchia, mai tediosa. Sceglietevi dunque un amico: abbia egli la stessa vostra volontà, lo stesso amore della virtù, lo stesso orrore del vizio: sia sobrio nel lodarvi, attento nell'avvertirvi de' vostri difetti, e soprattutto non vi tradisca con una vile adulazione.

*Amore delle belle arti.*

L'uomo sente in se stesso una forza irresistibile che lo porta alla contemplazione. Quanto è puro, quanto è sacro quel piacere che inspira il commercio delle muse! Gli altri beni, come dice Cicerone, non sono nè di tutti i tempi, nè di tutte le età, nè di tutti i luoghi: ma le arti li-

berali servono di alimento alla gioventù, di sollievo alla vecchiaja; esse decorano la prosperità, consolano e sostengono nell'avvertità; esse ci divertono in casa, non ci turbano fuori; esse vegliano, viaggiano, sono in campagna con noi. Tutte le altre cose sono esposte al capriccio della fortuna: questa umilia i grandi, e riduce i ricchi all'estrema indigenza; ma non è in potere dell'incostante dea di rapirvi gli acquisti dello spirito. Le muse seguirono Nasone nell'esilio: esse consolavano Boezio oppresso sotto al peso delle catene nel fondo di una prigione: esse non hanno avversione alla povertà, e sono di grande consolazione nel dolore.

Tuttavia è necessaria la moderazione nelle fatiche dello spirito; senza di essa la sanità si deteriora. Difatti niente è più contrario alla sanità quanto le grandi applicazioni dello spirito: la testa si aggrava e patisce, le funzioni intellettuali si turbano, le idee vengono a stento, il coraggio si abbatte, gli organi della nutrizione eseguono stentatamente le loro operazioni. Ecco quanto dovete osservare per premunirvi da tali incomodi: non passate la notte vegliando, ma alzatevi di buon ora per darvi allo studio; se dopo pranzo desiderate di ritornare alla fatica, non ve la proibisco, ma la-

sciate passare qualche tempo. Giova il coltivare insiememente due generi di studj, perchè se l'uno stanca, si lascia per prendere l'altro; e se lo spirito non può fissarvisi, sospendete all'istante il vostro studio per fortificarvi col riposo, o cogli esercizj del corpo.

*Musica.*

La musica spande nell'anima una voluttà tutta celeste. Orfeo e Lino avevan fama di ammansire le belve. Licurgo, Numa, Confucio vollero che i giovani cuori si educassero nella dolcezza col mezzo delle armonie soavi della musica. Virgilio ha celebrato Miseno pel talento di accendere il fuoco del coraggio nell'anima de' soldati col suono della tromba guerriera. L'armonia dunque serva a far uscire l'anima dal suo torpore e dalla sua apatia.

*Scienze.*

Gli studj serj stancano viepiù di quelli che divertono; ecco perchè bisogna di tanto in tanto alternarli con questi. Osservando un tal precetto, lungi di sentirne incomodo, voi al contrario ne trarrete gran vantaggio. Poichè in quella guisa che una fatica moderata del corpo rinforza le facoltà dell'anima, così un esercizio moderato dello spirito

corrobora quelle del corpo. Aggiungete a ciò i piaceri quasi divini che derivano dalla felice scoperta di una verità, dagl' incantesimi dell'eloquenza, dalle modulazioni della poesia.

Quale felicità di fatti è paragonabile a quella di Lavoisier, il quale squarciando il denso velo con cui la natura avvolgeva i suoi segreti, ha fatto conoscere la causa di tutti gli effetti che derivano dalla reciproca azione dei diversi elementi? Che v'ha mai di più allettante come il magico potere delle muse? Non senza ragione la Grecia amica della favola finse che Orfeo piangendo Euridice, coi dolci suoni della sua lira aveva incantato l'inferno, raddolcita la crudeltà delle Eumenidi coi capelli di serpenti, interrotto la prima volta i terribili latrati di Cerbero, e reso le ombre quasi insensibili a' loro tormenti colla speranza di più felice sorte. Qual pura gioja debbe aver provato il celebre Calusio, che coltivò con eguale ardore tutte le parti della letteratura! Talora il suo rispetto per la Divinità lo portava a darsi a comentare i libri sacri; talora faceva rivivere ne' suoi versi l' eroismo di Giuseppina, la dolcezza di Errichetta, la costanza di Ferdinando; talora in mezzo di un circolo di sapienti cantava le lodi del Cigno piemontese. Oh uomo veramente degno dell' immortalità! oh bel modello di virtù degna di venir imitata!

## CAPO TERZO.

### *Della scelta di un buon medico.*

Mi resta adesso a farvi conoscere l' importanza della scelta di un buon medico. Non ascoltate gl' impertinenti sarcasmi di molti, de' quali alcuni biasimano soltanto impudentemente quanto ignorano; ed altri lodevoli altronde, ma ingiusti riguardo alla medicina, non arrossiscono di volgere le loro invettive contro questa scienza divina. Tutto, dicono essi, obbedisce all' immutabile destino; i medici sono ciechi, ed a spese degli altri s' istruiscono; essi mandano gl' infermi alla tomba col fare le loro sperienze; essi ci fan patire, ci menano in errore. Roma, aggiungono, è stata senza medici per più secoli; i campagnuoli senza medici godono miglior sanità degli abitanti delle città che ne sono assediati; la natura che provvede ai bisogni degli animali, vorrebbe rendere l' uomo tanto disgraziato di dover confidare la sua sanità ad un' arte si lunga, sì incerta, sì pericolosa? Uomini un destino di ferro ci governa! a che giova la medicina! Che mai significa questo linguaggio? Dunque perchè prender cibo, perchè garantirsi dalle intemperie dell' aria, perchè ingegnarsi tanto nel conservare la propria sanità, se noi

siamo sotto l' impero del destino, se la irrevocabil sentenza è fatta? Trema, soffri, taci, giuoco infelice della necessità. È necessario dunque il negar tutto, perchè vi sono de' punti oscuri? L' igiene non può dare l' immortalità; è essa perciò favolosa ed ingannatrice? Da che il vizio fa rapidi progressi, è naturale che si moltiplichino le malattie; è questo un difetto della medicina? Dando avvisi amichevoli per premunire contro gl' insidiosi allettamenti della voluttà, prende essa perciò un crudel piacere di affligger l' anima di un infelice che ne è stato la vittima? Quali sono i luoghi ne' quali il vizio maggiormente s' impegna di rifinire i corpi per dare agli uomini la morte; non è forse nelle città? Ditemi, vi prego, che mai potrebbe muovere i medici ad ingannare i loro simili? Forse il desiderio di acquistarsi una fama? Ma questa è assai spesso ingiusta verso dei medici. Una femminuccia qualunque senza istruzione, senza esperienza, non entra spesso arrogantemente in discussione col medico più abile? Forse le ricchezze? Ma quanti mai sonosi arricchiti col mezzo della medicina? Quanti al contrario si veggono colpiti da un' immatura morte, il di cui germe ingoiarono al letto degl' infermi? Sono necessarj tanti studj per imparare a mentire

e ad ingannare il volgo ignorante? Se si consulta la storia, può forse negarsi che non vi sia alcuna scienza la quale abbia prodotto un maggior numero di celebri personaggi? Tra tanti altri parlerò solamente del grande Ipocrate. Egli liberalmente impiegava a pubblico bene le ricchezze trasmessegli da' suoi maggiori; nè temendo alcuna specie di fatica, pose tutto in opera per fare de' progressi nell' arte medica; ricusò costantemente gli onori ed i tesori che gli offeriva la munificenza del re di Persia, disprezzò le di lui minacce, amando meglio di morire per la sua patria che di essere onorato per servire contro di essa; egli si consacrò tutto a vantaggio di tutti. È essa l'arte della menzogna e della furberia? Io non sono dell' opinione di coloro i quali pensano che tutti i medici furono espulsi da Roma; poichè gli eruditi credono che ne furono scacciati solamente i medici greci, per cagione dell' odio scambievole delle due nazioni. Del resto ci basta sapere che Arcagato fu ricevuto in quella città in mezzo alle pubbliche acclamazioni.

Per tai ragioni dovrebbero cambiare linguaggio gl' ingiusti nemici della medicina, e rendere a quest' arte sublime gli onori che merita. Non pensiate, mio caro Emilio, che la medicina sia inutile a coloro che go-

dono della sanità, e che essa possa dar soccorso solamente agl' infermi: non si depongono le armi subito dopo la guerra, ma continuasi a portarle per far rispettare la pace; così non debbe riguardarsi la medicina come inutile stante il vigore della sanità, ma debbe usarsi della vigilanza contro delle malattie; tanto più che un leggiero sconcerto facilmente si dilegua se vi si porta un leggiero soccorso, mentre trascurandolo ne derivano accidenti gravissimi, e spesso irreparabili.

Ma se è prudenza il confidare ad un medico abile la cura della propria sanità, niente all'opposto v'è di più imprudente che abbandonarsi a chiunque vantasi di esser medico: io sono di opinione che è meglio il non consultare alcun medico, che il servirsi di un ignorante; poichè vi sono alcuni casi ne' quali la natura basta a se stessa, ma un medico ignorante cagiona sempre del male.

Vorreste forse sapere con quali segni potreste distinguere un buon medico? La cosa non è certamente facile. Intanto eccovi il mio parere. Io osservo primieramente che molti non solamente del volgo, ma anche tra coloro che fan mostra di scienza, stabiliscono una grande differenza tralla teoria e la pratica medica. Ma qual cosa mai v'è più assurda e ridicola come il pensare che

altra cosa sia l'insegnare, altra il praticare la medicina? La teoria è un raziocinio; escludere la teoria è dunque escludere la ragione. Molti, lo confesso, fanno abuso delle ipotesi; ma questo non è motivo per riprovare la loro costumanza. Tuttavia sono d'accordo, e sostengo ancora, che non basta l'avere studiato negli autori il carattere della malattia e la qualità de' rimedj; ma che importa sommamente il confermare con esatte osservazioni al letto degl'infermi quanto si è imparato ne' libri.

Dico dunque e stabilisco per principio, che la teoria senza la pratica è simile ad una finzione; e che la pratica senza la teoria cammina qual cieco fralle tenebre.

Il vostro medico dovrà quindi possedere l'una e l'altra; essere stato applicato allo studio nella sua gioventù, nè credere che abbia conseguito lo scopo cogliendo l'alloro accademico. Non possono gloriarsi del nome di medico coloro che si avviano nella carriera medica dopo alcuni sterili studj, e poi danno un eterno addio agli scrittori. Le cognizioni acquistate nelle scuole devono essere maturate, preparate e perfezionate. Non dico con ciò che dobbiate numerare gli anni del vostro medico; è un errore il misurare la scienza dal numero degli anni. Si sono veduti uomini d'inge-

gno, la di cui gioventù era un prodigio di scienza. Descartes nel fiore dell'età ebbe la sublime audacia di scuotere il giogo servile dell'autorità, sotto del quale la filosofia gemeva da tanti secoli; Galileo quella d'insegnar che il sole sta fermo; e Newton di assegnare agli astri il cammino che dovevan seguire.

Ma la scienza deve sempre andar del pari colla virtù, senza della quale o non vi è scienza, o è perniciosa. Quindi il vostro medico sarà prudente, giusto, religioso. Non posso qui astenermi dal confutare coloro i quali dicono che la medicina allontana dalla religione; questa è una calunnia. Infatti qual cosa mai dimostra meglio la bontà dell' Essere supremo, l'eccellenza dell'anima, la caducità della vita umana, quanto la contemplazione dell'uomo?

Quando avrete incontrato un medico quale io ve l'ho descritto, seguitene i consigli; nè imitate coloro i quali consultano il medico, e d'altronde si appigliano a quanto loro suggerisce il proprio sentimento ed il proprio capriccio.

Mi resta a darvi un altro avviso, ed è di non lasciarvi prendere da un vano timore delle malattie, nè di attendere troppo minutamente alla vostra sanità: poichè come le pietre preziose si consumano a forza

di ripulirle, così la sanità s'indebolisce avendovi una cura troppo minuta. Non è raro il trovar persone che troppo occupate della loro sanità, svolgono tutti gli autori che ne han trattato, stancano coi loro dubbj tutti i medici che scontrano, portano sempre seco loro una farmacia; e che colla pallidezza del loro volto, col lento loro portamento, colla svogliataggine di tutte le loro azioni, manifestano una sanità debole e delicata. Vi vuole prudenza per conservarla, e non superstizione.

Ecco, mio caro Emilio, i precetti che ho creduto dovervi essere utili per conservarvi la buona sanità. Voi troverete in questi miei avvisi la descrizione di quanto sino adesso avete fatto, piuttostochè di quanto dovrete fare; poichè sembra che la natura vi abbia dotato di un carattere che vi porta ad amare tutto il bene, e ad attaccarvici con ardore: v'ho quindi più presto fatto degli elogj che dato de' precetti. Coraggio, o tenero oggetto della mia sollecitudine, continuate a battere gloriosamente la strada de' vostri illustri maggiori, ed accrescere per la speranza della patria.

FINE.

# INDICE